

SAE INFORMA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO VI Nº 16/ SETEMBRO DE 2026

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Nesse 29 de setembro, as Nações Unidas marcam o Dia Internacional de Conscientização sobre Perda e Desperdício de Alimentos, com destaque para soluções para o problema.

O desperdício de toneladas e mais toneladas de alimentos traz consequências para o presente e para o futuro. Quando um alimento vai para o lixo, os recursos, insumos e energia gastos em sua produção também são desperdiçados. Ou seja, comida no lixo também custa caro; de acordo com a PNUMA (Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente), o custo da perda e do desperdício de alimentos na economia global é estimado em cerca de US\$ 1 trilhão.

O que é desperdício de alimentos?

Ocorre quando alimentos aptos para o consumo humano são descartados ou perdidos ao longo da cadeia de produção, distribuição, comercialização ou no consumo doméstico.



Benefícios da redução do desperdício



Economia no orçamento familiar



Menor impacto ambiental



Contribuição para a segurança alimentar da população



Alimentação sustentável



Melhor aproveitamento dos alimentos

SAE INFORMA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO VI Nº 16/ SETEMBRO DE 2026

DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Jogamos fora mais de 1 bilhão de toneladas de comida por ano. Isso não é apenas um enorme desperdício dos recursos destinados à produção, processamento e transporte de alimentos, como também significa que os consumidores todos os dias descartam 1,3 refeição para cada pessoa no mundo afetada pela fome. Esta é uma tragédia humana em escala colossal.

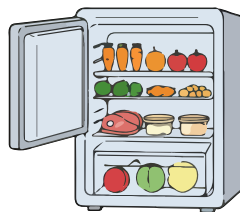
Como reduzir o desperdício em casa?



Planeje as refeições da semana



Faça uma lista de compra e compre apenas o necessário



Organize a geladeira, deixando os alimentos com vencimento próximo na frente



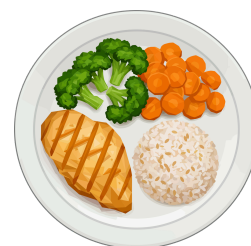
Armazene corretamente frutas, verduras e legumes



Aproveite integralmente os alimentos, utilizando cascas, talos



Congele alimentos que não serão consumidos imediatamente



Sirva porções adequadas para evitar sobras



Desperdiçar menos é alimentar mais pessoas, economizar recursos e cuidar do planeta.

Cada alimento aproveitado faz a diferença!